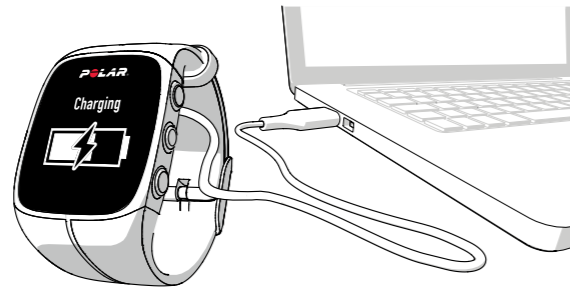


NASTAVITEV SVOJO NAPRAVO M400

Svoj M400 nastavite na flow.polar.com/start. Med nastavitvijo se bo M400 posodobil z najnovejšo vdelano programsko opremo in vam omogočil začetek uporabe spletne storitve Flow.

1. **Obiščite spletno stran flow.polar.com/start** in prenesite programsko opremo Polar FlowSync, ki jo potrebujete za povezavo naprave M400 s spletno storitvijo Flow.
2. **Zaženite** namestitveni paket in sledite zaslonkim navodilom za namestitev programske opreme.
3. Po koncu namestitve se storitev FlowSync **odpre samodejno** in zahteva, da povežete Polarjev izdelek.
4. **Napravo M400 priključite v** vrata USB računalnika z USB-kablom. M400 se nato aktivira in prične polniti. Omogočite, da vaš računalnik namesti morebitne predlagane USB-gonilnike.
5. Spletna storitev Flow se samodejno odpre v vašem spletnem brskalniku. **Ustvarite** Polarjev račun ali se vpišite, če ste račun že ustvarili. Vnesite podatke o vaših telesnih lastnostih, da pridobite prilagojena navodila in natančno interpretacijo vaših vadb.

i Ko napravo M400 odstranite iz embalaže, je ta v načinu shranjevanja. Aktivira se, ko jo vključite v računalnik ali USB-polnilnik. Če je baterija v celoti izpraznjena, bo trajalo nekaj minut, da se bo prikazala animacija napajanja.

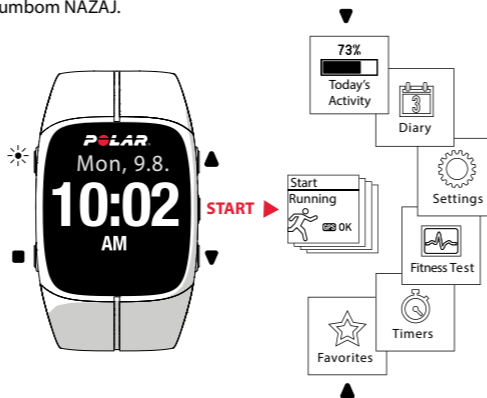


i Naprave ne polnite, če so vrata USB vlažna.

6. Za **sinhronizacijo** nastavitvev med napravo M400 in spletno storitvijo Polar Flow kliknite Done (Končaj). Stanje sinhronizacije FlowSync se po koncu sinhronizacije spremeni v »končano«.
 7. Če je za vašo napravo M400 na voljo posodobitev vdelane programske opreme, jo lahko zdaj namestite.
- Pripravljeni ste na vadbo. Želimo vam obilico zabave!
- Če želite več podatkov o napravi M400, za ogled celotnega uporabniškega priročnika in vseh video prikazov obiščite spletno stran polar.com/support/M400.

SPOZNAJTE M400

Brskajte po meniju s pritiskanjem gumba GOR ali DOL. Potrdite izbire z gumbom START, in se vrnite, začasno prekinite in zaustavite z gumbom NAZAJ.



☀ LUČ **■** NAZAJ **▲** GOR **▼** DOL

KORISTNI NASVETI

- » Spremenite prikaz ure s pritiskanjem in držanjem gumba GOR.
- » Zaklenite gumb v časovnem pogledu s pritiskanjem in držanjem gumba LUČ.
- » S pritiskanjem in držanjem gumba LUČ vstopite v vadbeni pogled Quick menu (Hitri meni).

GLAVNE ZNAČILNOSTI

Polar M400 ponuja edinstvene značilnosti za boljšo vadbo. Tukaj lahko najdete povzetek najpomembnejših.

VGRAJENI GPS

M400 beleži z vgrajenim GPS-om hitrost, razdaljo, nadmorsko višino in pot. Svojo pot si lahko po vsaki vadbi ogledate na zemljevidu v aplikaciji Polar Flow ali na spletni storitvi Flow. Funkcija Back-to-start (Na sam začetek) vas vodi na vašo začetno točko. Sedaj lahko preverite več pustolovskih poti in jih varno odkrivajte, saj veste, da vas lahko M400 popelje nazaj na začetek.

KONČAJ OCENO ČASA

Nastavite razdaljo za vašo vadbo in M400 bo ocenil vaš čas prihoda na cilj glede na vašo hitrost.

TEKAŠKI INDEKS

Oglejte si, kako učinkovit je vaš tek. M400 izračuna tekaški indeks po vsakem teku samodejno, na podlagi srčnega utripa in podatkov hitrosti.

VODIČ SKOZI VADBO

M400 odlikujejo številne Polarjeve edinstvene funkcije Smart Coaching, ki so najboljši vodič pri razvijanju vaše vadbe, hkrati pa vam posredujejo podporne povratne informacije o vašem napredku.

i Celotni uporabniški priročnik si oglejte na spletni strani polar.com/support/M400 in se seznanite z vsemi odličnimi funkcijami vašega M400.

DNEVNA AKTIVNOST

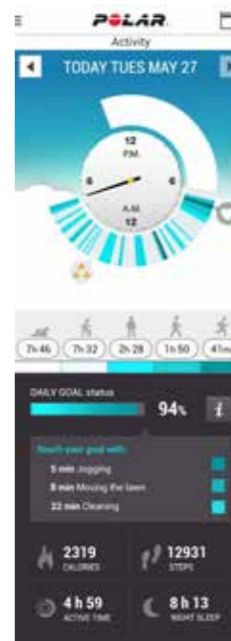
Z vgrajenim pospeševalnikom M400 sledi vsem vašim gibom 24/7. Dobili boste cilj dnevne aktivnosti in navodila o tem, kako ga doseči. M400 vas opozori tudi, da vstanete in se premaknete, ko ste predolgo neaktivni. Podatke si lahko ogledate na vašem M400 ali aplikaciji Polar Flow.

PAMETNO OBVEŠČANJE

Funkcija pametnega obveščanja vam omogoča sprejemanje opozoril o dohodnih klicih, sporočilih in obvestilih iz vašega mobilnega telefona na vaši napravi M400. Za sprejemanje opozoril napravo M400 združite z aplikacijo Flow. V centru za obveščanje vašega telefona izberite obvestila, ki jih želite prejemati prek naprave M400, tako da jih vključite na seznam obveščanja.

V napravi M400 je funkcija pametnega obveščanja privzeto izklopljena. Nastavite jih lahko pod možnostjo **Settings > General Settings > Smart notifications** (Nastavitve > Splošne nastavitve > Pametno obveščanje).

Za natančnejša navodila o pametnem obveščanju glejte polar.com/support/M400.



POLAR FLOW

Polar M400, ki je že sam po sebi odlična vadbeno naprava, boste lahko še v večji meri izkoristili, če ga uporabljate skupaj s spletno storitvijo in mobilno aplikacijo Polar Flow.

MOBILNA APLIKACIJA

Z mobilno aplikacijo Polar Flow si lahko po vsaki vadbi ogledate povzetek vadbenih podatkov. Aplikacija brezžično sinhronizira vaše vadbene podatke iz naprave M400 s spletno storitvijo Polar Flow. Aplikacija je na voljo v trgovini App StoreSM ali Google PlayTM.

SPLETNA STORITEV

Nastavite cilje in vodiča nastavite tako, da vas bo vodil k doseganju teh ciljev. Pridobite natančno analizo vaših rezultatov in svoje dosežke delite s svojimi prijatelji. Za več informacij obiščite polar.com/flow.

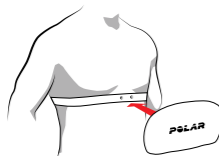
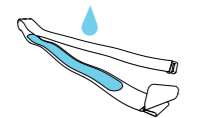


SENZOR SRČNEGA UTRIPA H7

Za natančno merjenje srčnega utripa v realnem času z napravo M400 okoli prsnega koša nosite udoben trak in priključek.

* Če ste napravo M400 kupili brez senzorja srčnega utripa, ne skrbite, saj ga lahko vedno kupite naknadno.

1. Navlažite območje elektrod na traku.
2. Zatesnite trak okoli prsnega koša in ga prilagodite tako, da se tesno in udobno prilega telesu.
3. Pritrdite priključek.
4. Pred prvo vadbo morate **senzor srčnega utripa združiti z napravo M400**. Nadenite si senzor srčnega utripa in pritisnite START. Počakajte, da naprava izda zahtevo za združevanje senzorja, in izberite možnost Yes (Da).



Postopek združevanja novega senzorja lahko opravite tudi v **Settings > General settings > Pair and sync > Pair other device (Nastavitve > Splošne nastavitve > Združi in sinhroniziraj > Združi drugo napravo)**.

i Po vadbi priključek senzorja srčnega utripa odstranite in trak očistite tako, da ga sperete s tekočo vodo. Za več informacij si celoten uporabniški priročnik oglejte na spletni strani polar.com/support/M400.

VADBA Z NAPRAVO M400

Pritisnite gumb START in izberite športno aktivnost. Za najboljšo jakost satelitskega signala GPS pojdite na prosto ter stran od visokih stavb in dreves. M400 držite nepremično z zaslonom, obrnjenim navzgor, dokler ne najde satelitskega signala GPS. Ko naprava najde signal, se izpiše sporočilo OK.

Ko ste pripravljeni na vadbo, pritisnite gumb START.

i V športnih profilih spletne storitve Polar Flow izberite podatke, ki jih želite videti med vadbo.

MED VADBO

Beležite krog: med vadbo pritisnite START.

Zaklenite območje: da zaklenete območje srčnega utripa, v katerem se trenutno nahajate, pritisnite in pridržite gumb START. Če vaš srčni utrip preseže zaklenjeno območje, boste opozorjeni z zvočno povratno informacijo.

Spremeni nastavitve v Quick Menu (hitri meni): za odpiranje Quick Menu (hitri meni) pritisnite in pridržite gumb LUČ. Določene nastavitve lahko spremenite, ne da bi prekinili beleženje vadbe.

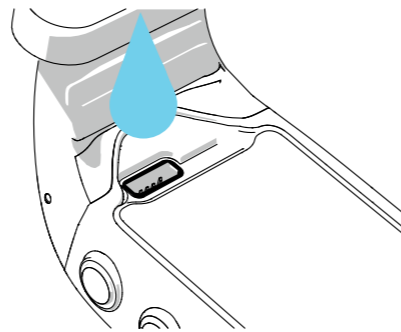
PREKINI IN ZAUSTAVI VADBO

Za prekinitev vadbe pritisnite gumb NAZAJ. Za nadaljevanje vadbe pritisnite gumb START. Za zaustavitev vadbe med prekinitvijo pritisnite in pridržite gumb NAZAJ, dokler se ne prikaže **Recording ended (Beleženje končano)**.

PO VADBI

Vrata USB ohranjajte čista, da zagotovite učinkovito zaščito naprave M400 pred oksidacijo in drugimi možnimi poškodbami zaradi slane vode (npr. potu ali morske vode) ter umazanijo. S tem boste zagotovili nemoteno polnjenje in sinhronizacijo.

Za ohranjanje čistoče USB-vrat jih po vsaki vadbi sperite z mlačno vodo iz pipe. USB-vrata so vodoodporna, zato jih lahko spirate s tekočo vodo, ne da bi poškodovali elektronske sestavne dele.



! Naprave M400 ne polnite, če so vrata USB vlažna.

TEHNIČNE SPECIFIKACIJE

M400

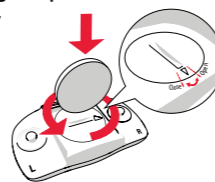
Vrsta baterije	190 mAh Li-pol baterija
Čas delovanja	Do 8 ur z GPS-om in senzorjem srčnega utripa
Delovna temperatura	od -10 °C do + 50 °C / od -4 °F do 122 °F
Vodoodpornost	30 m
Materiali	Nerjaveče jeklo, polikarbonat/akrilonitril butadien-stiren, akrilonitril-butadien-stiren, termoplastični polimer, polimetilmetakrilat, Silikon

SENZOR SRČNEGA UTRIPA BLUETOOTH® SMART

Vrsta baterije	CR2025
Tesnilni obroček baterije	O-obroček 20,0 x 1,0, material FPM
Delovna temperatura	od -10 °C do + 50 °C / od 14 °F do 122 °F
Vodoodpornost	30 m
Priključek	Poliamid
Trak	38 % poliamid, 29 % poliuretan, 20 % elastan, 13 % poliester

Da bi zamenjali baterijo senzorja srčnega utripa:

1. S kovancem odprite pokrov za baterijo tako, da ga zavrtite v nasprotni smeri urnega kazalca in ga tako ODPRETE.
2. Vstavite baterijo (CR 2025) v notranjost pokrova s pozitivno (+) stranjo obrnjeno proti pokrovu. Poskrbite, da je tesnilni obroček v utoru, da zagotovite vodoodpornost.
3. Pritisnite pokrov nazaj v priključek.
4. Uporabite kovanec, da zavrtite pokrov v smeri urnega kazalca, da ga ZAPRETE.



i Za več podrobnih navodil o negi glejte celoten uporabniški priročnik na polar.com/support.

! Iz varnostnih razlogov poskrbite, da uporabite pravilno baterijo.

POIŠČI PODORO ZA IZDELEK



polar.com/support/M400

OSTANI S POLARJEM



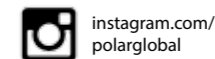
facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Izdeluje

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Združljiv z



POLAR



Polar M400
ZAČETNI PRIROČNIK

Nastavitev na flow.polar.com/start